



Provençaalse kip



Bereiden in: Pan of wok

Vorbereiding: 15 min.



Bereiding: 45 min.

Recept voor 4 personen

## **Ingredienten**

- 1 groene paprika
- 1 grote ui
- 1 knoflookteentje
- 25 g ansjovisfilets uit blik
- 1 in vieren gedeelde kip
- zout, zwarte peper
- 25 g bloem
- 2 el olijfolie
- 150 ml rode wijn
- 1 blik tomaten (425 ml)
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 el kappertjes
- blaadjes basilicum

## **Voedingswaarde**

- 485 kcal, 2035 kJ
- 32 g vet
- 36 g eiwit
- 9 g koolhydraten
- 3 g vezels

## **Wist u dit**

Oregano heeft een sterkere smaak dan het gecultiveerde 'zusje' majoraan. Beide helpen bij spijsverteringsklachten zoals een opgeblazen gevoel.



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

**Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen**

**+31 (0)53 436 71 12**

**info@sameneenkoekopen.nl**

**www.sameneenkoekopen.nl**



Provençaalse kip

## Bereiding

1

Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in dunne reepjes. Pel de uien knoflook en snijd ze fijn. Laat de ansjovis goed uitlekken en snijd in stukken.

2

Breng de kipdelen op smaak met zout en peper en bestuif ze met bloem. Verhit 1 el olie in een pan of wok. Braad daarin de kipdelen in ca. 10 min. bruin. Neem ze uit de pan en zet ze apart.

3

Verhit de rest van de olie in een pan of wok. Bak daarin 5 min. de paprika, ui en knoflook. Voeg dan weer de kipdelen toe. Giet de wijn erbij en roer er de tomaten en oregano door.

4

Laat met een deksel op de pan ca. 25 min. pruttelen. Voeg de kappertjes toe en verwarm ze ca. 5 min. mee. Bestrooi met basilicum en serveer.

## **Kooktips**

Als u geen passende deksel bij de pan of wok heeft, kunt u deze ook goed afdekken met een stuk aluminiumfolie.

## **Serveren**

Serveer hierbij aardappeltjes met een klontje boter en gekookte sperziebonen. Stoofpeertjes zijn er een lekker dessert bij.





Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>



**Voor meer recepten ga naar:**  
**[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)**